

Pain « Tournesol »



Ingrédients :

- _ ¼ de litre de lait
 - _ 20gr de levure de boulanger
 - _ 1 pot de 125 gr de yaourt
 - _ 1 œuf
 - _ Équivalent d'un pot de 125gr de yaourt de l'huile ou du beurre fondu
 - _ 1 cuillère à café de levure chimique
 - _ 1 kg de farine environs
 - _ 1 petite cuillère de sel
 - _ 1 petite cuillère de sucre
-

1. Mélange « M1 ». Dans 1/4 de litre de lait à la température ambiante, délayer 40 grammes de levure de boulanger, avec une pincée de sucre et une pincée de la farine, laisser gonfler légèrement.

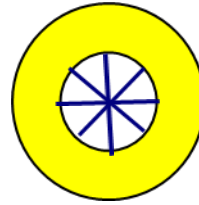
2. Mélange « M2 ». Une fois la mélange « M1 » gonflé, prendre un récipient suffisamment grand et rajouter:
Un yaourt, huile ou beurre et environ 3/4 de l'œuf battu, 1 petite cuillère de levure chimique et 1 petite cuillère de sel.
Incorporer petit à petit la farine en travaillant la pâte et en formant une boule.
Saupoudrer avec un peu de farine et laisser reposer minimum 15 minutes pour gonfler dans une ambiance tiède (pièce chauffée)

3. Une fois la boule gonflée, couper en 4 et former 4 boules.
Saupoudrer de farine et laisser reposer encore minimum 15 minutes.

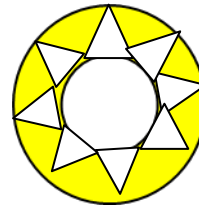
4. Les boules gonflées: préchauffer le four à thermostat 6.
Prendre un récipient rond de cuisson et graisser le fond avec huile ou beurre.
Prendre la première boule, l'étaler au rouleau, placer dans la moule **et graisser sa surface.**
Prendre deuxième boule, l'abaisser au rouleau, passer pardessus de la précédente **et graisser sa surface.**
Prendre troisième boule, l'abaisser au rouleau, passer pardessus de la précédente **et ne pas graisser sa surface.**

Les trois boules étalées et superposées en étage, imaginer un cercle interne éloigné du bord de la pâte d'environ 3 à 5 cm, et dans ce cercle réaliser une découpe en 8 parts.

Pain « Tournesol »



5. Ensuite, retourner vers arrière chaque triangle, étage par étage (les 3 couches), en le placent entre la pâte non découpé et le récipient.
Placer la quatrième boule au milieu qui est resté vide.
Etaler avec un pinceau, l'œuf restant sur la surface du pain .
On peut décorer le centre avec des grains de sésames (ce n'est pas obligatoire).



6. Cuire au four jusqu'à l'apparition de la couleur légèrement doré.
Couvrir de feuille alu et arrêter le four en laissant le pain encore à l'intérieure au chaud.
Surveiller Une fois cuit ... sortir et démouler.
Pour savoir si le pain est cuit, piquer avec une aiguille à tricoter propre à un ou plusieurs endroit ; si l'aiguille sort propre sans rien de collé dessus, alors, c'est cuit.



Bon appétit !

Pain « Tournesol »